



# Cuidados del estoma

## Normas de higiene

El objetivo de las siguientes recomendaciones es ayudarle a mantener en perfectas condiciones la piel de alrededor del estoma. Este hecho constituye la mejor garantía de bienestar, de seguridad y calidad de vida. Para mantener la piel en un estado saludable es fundamental realizar una higiene correcta. Sólo se debe utilizar agua y jabón y a continuación se debe secar con una toalla a toquecitos evitando frotar bruscamente. Una vez que la piel esté bien limpia y seca, se procederá a aplicar la bolsa.

## Consejos

- La ducha puede realizarse con bolsa o sin bolsa. Es conveniente probar ambas posibilidades y hacerlo de la manera que le resulte más cómodo. En los dispositivos de 2 piezas, en los que el disco y la bolsa son piezas separadas, no se recomienda ducharse con el disco y sin bolsa porque el agua puede filtrarse entre el adhesivo y la piel.
- No utilice desinfectantes para la limpieza del estoma.
- No seque la piel con secador.
- Si existiera vello alrededor del estoma, córtelo con tijeras. No use ni maquinillas ni cuchillas.
- Es fundamental ajustar perfectamente el adhesivo al estoma sin dejar nada de piel al aire.

**Recuerde.** La piel que deje al descubierto se irritará por el contacto con las heces.

Durante los primeros meses el estoma se irá reduciendo de tamaño por el proceso de cicatrización, por lo que conviene ir reduciendo paulatinamente el diámetro del adhesivo.

## Colocación y retirada de la bolsa en dispositivos de 1 pieza

### 1. Dispositivos de 1 pieza

- a) Medir el diámetro exacto del estoma.
- b) Recortar el adhesivo al diámetro del estoma para que quede lo más ajustado posible.
- c) Retirar el papel protector del adhesivo.
- d) Adherirlo cuidadosamente a la piel. Es mejor si se hace empezando de arriba a arriba.
- e) Mantener la mano encima del adhesivo durante unos segundos ya que con el calor de la mano el adhesivo se pega mejor.
- f) Para la retirada de la bolsa, despegue el adhesivo lentamente de arriba hacia abajo sujetando la piel con la otra mano
- g) Los cambios de la bolsa de 1 pieza se realizan al menos 1 vez al día.

### 2. Dispositivos de 2 piezas

- a) Medir el diámetro exacto del estoma y recortar el disco adhesivo a esa medida.
- b) Retirar el papel protector y pegar el adhesivo del disco a la piel.
- c) Quitar el papel protector de la bolsa y pegar sobre la lámina transparente del disco de abajo hacia arriba.
- d) En el cambio de bolsa, sujete la lámina transparente de fijación del disco mientras despegas la bolsa de arriba hacia abajo.
- e) Para la retirada del disco, despegue el adhesivo lentamente de arriba hacia abajo sujetando la piel con la otra mano.
- f) El disco ha de cambiarse cada 3 días y la bolsa al menos 1 vez al día.

## **Recuerde:**

Las bolsas no deben tirarse al WC. Una vez que las haya usado, deposítela en el interior de una bolsa, ciérrela y deséchela en el cubo de basura.

## **Productos para el cuidado de la piel**

1. Polvos protectores. Se utilizan sobre irritaciones para disminuir la humedad y facilitar la adherencia del disco. Se echa sobre la zona irritada y se esparce alrededor del estoma con una gasa/toalla seca para retirar los restos.
2. Spray adhesivo o pasta protectora. Se aplica alrededor del estoma antes de colocar el disco.
3. Filtro anti-olor. Son filtros presentes en las bolsas que facilitan la salida de los gases y la eliminación del olor.

Departamento de Salud del Vinalopó  
Hospital Universitario del Vinalopó  
Calle Tónico Sansano Mora, 14.  
03293 Elche (Alicante)  
[www.vinaloposalud.com](http://www.vinaloposalud.com)

